

Historia de cambio

© Kate Sinclair / McGill University



Shagras para la vida, de los huertos tradicionales, a las shagras ancestrales agroecológicas y más nutritivas

Por: Cristian Moreno,¹ Alejandra Álvarez,¹ Nathalie Ospina,¹ Alexandra Bastidas,¹ Claudia López,¹ Paula Melo,¹ Teresa Mosquera,¹ David Cuéllar,¹ Sara Del Castillo¹

1. Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá.

Mensajes Clave

- La metodología *Shagras para la vida* potenció la shagra tradicional y el huerto familiar, en espacios que integran una agricultura sensible con la nutrición con procesos socio culturales y ambientales que contribuyen al logro del derecho a la alimentación.
- El trabajo colectivo en *Shagras para la vida*, es un diálogo de saberes entre los actores comunitarios, sociales e institucionales.
- *Shagras para la vida* se centró en tres pilares para promover estilos de vida saludable en las familias: producción agroecológica de alimentos, recuperación de la memoria alimentaria de las comunidades y diversidad de la dieta.
- Un impacto de las *Shagras para la vida* se evidencia en el aumento de la diversidad de los alimentos que allí se cultivan y consumen.

Contexto

Las comunidades del sur del departamento de Nariño presentan muy baja diversidad de la dieta, asociada a dificultades en el acceso de alimentos como frutas, verduras, carnes y huevos y al desconocimiento de la importancia de los alimentos en la dieta.

El Proyecto Papas Más Nutritivas encontró que el 78% de los hogares se encontraban en la categoría “Baja diversidad de la dieta” y 3% en la categoría “Sin diversidad de la dieta”. Muchos de estos hogares cuentan con espacio para cultivar para el autoconsumo, pero no lo hacen y muchos otros que cultivan alimentos o crían especies menores no las consumen. También se encontró que 43% de los hogares con dificultades en la diversidad de la dieta, no cuentan con un espacio para cultivar alimentos para el autoconsumo.

Para contribuir a mejorar la calidad de la dieta de los hogares se llevó a cabo un proceso de formación que se inició con la recuperación de semillas, para seguir con su cultivo y el consumo de alimentos ricos en nutrientes, como las papas amarillas más nutritivas, verduras y frutas nativas, así como la cría de cuyes y gallinas, contribuyendo a mejorar la situación nutricional que sufren niños y niñas de los municipios vinculados al proyecto (Tabla 1).

Tabla 1. Desnutrición crónica y exceso de peso en niños y niñas entre 0 y 4 años en 2013 e Nariño.

Municipio	Desnutrición crónica en porcentaje	Exceso de peso en porcentaje
Pasto	32,6	13,4
Túquerres	42,4	11,3
Cumbal	44,1	12
Guachucal	37,5	9,1
Carlossama	32,9	6,8

Fuente: Adaptado Del Castillo *et al.*, 2014. Food and Nutrition Sciences No. 5: 1521-1528

El proceso de formación acoge el espacio ancestral de la shagra, que, es un espacio de autonomía alimentaria y de aprovisionamiento de alimentos, plantas medicinales ornamentales durante el año, y es parte de la cultura de la población. En este espacio se estimuló la diversificación de productos y el consumo responsable para cuidar la nutrición de los integrantes del hogar (Figura 1).

La shagra y el huerto se transformaron en lugares de encuentro de la familia y entre vecinos de la comunidad. Allí trabajan en colectivo e intercambian conocimientos los mayores y las nuevas generaciones sobre propiedades medicinales, nutricionales y de los productos de la shagra. La shagra también es espacio para reflexionar sobre la importancia de los roles de la mujer y para conocer herramientas prácticas para tomar decisiones y hacer elecciones asertivas, teniendo como marco la seguridad y soberanía alimentaria de sus comunidades.

Los encuentros de trabajo abordaron los temas: a) grupos de alimentos, plan de cultivo y fases de la luna, b) conservación de semillas y bancos comunitarios de semillas limpias, c) análisis comunitario para un suelo libre de agroquímicos, d) decisión de sembrar especies nativas de frutas, verduras, hortalizas y cría de especies menores, e) preparación de recetas culinarias tradicionales más nutritivas y f) consumo de las preparaciones ancestrales para una dieta diversa y saludable.



Figura 1. Participantes rescatando la memoria ancestral culinaria y aprendiendo sobre usos y preparación de alimentos con cocineros tradicionales.

Fundamentos metodológicos

Shagras para la vida, como un espacio común en sus respectivos contextos territoriales, posibilitó el diálogo comunitario entre indígenas y campesinos.

Tres pilares de la metodología que parten del respeto por las comunidades, la construcción de confianza a través del reconocimiento de sus propios valores y la dignificación de las dinámicas comunitarias que reivindican su cultura y prácticas ancestrales son:

- 1. Producción agroecológica de alimentos: Se fortalecieron prácticas productivas favoreciendo una solidaridad ecosistémica diversificando su composición y cultivando bajo principios agroecológicos, para obtener alimentos nutritivos, inocuos y saludables para la familia (Figura 2).
- 2. Memoria ancestral: Se reconoció, valoró y rescató el saber ancestral, en especial las maneras de producción, acceso y consumo de alimentos culturalmente apropiados para sus estilos de vida. Este pilar estimula diálogos que entrelazan las enseñanzas aportadas por el saber científico con la sensibilidad y conocimiento de los participantes.

Foto: ©Bartay, Proyecto Papas Más Nutritivas



Figura 2. Mujeres cultivando la shagra y produciendo alimentos saludables e inócuos para el autoconsumo y la venta.

- 3. Diversidad de la dieta: se reconocieron las cualidades nutricionales que deben cumplirse para una sana y adecuada alimentación, y se relacionaron con la disponibilidad de alimentos diversos proporcionados por la shagra o huerto. Se buscaron preparaciones para llevar la diversidad a la mesa para el goce de todos los miembros de la familia (Figura 3).



Figura 3. Mejoramiento en la diversidad de la dieta. A la izquierda se presentan alimentos consumidos tradicionalmente por comunidades y a la derecha nuevos alimentos y preparaciones realizadas por comunidades a partir de productos de sus shagras.

Impactos

El impacto de Shagras para la vida se materializa en el aumento de la diversidad de la dieta de los hogares y las familias. La diversidad se midió empleando el Índice de Diversidad de la Dieta. Los resultados muestran que después de implementar esta metodología, hubo una disminución en la frecuencia de hogares que reportaron “Baja diversidad” y aquellos con “Diversidad adecuada” pasaron de 6 a 18 (Figura 4). Estos resultados sugieren que se aumentó la variedad de los alimentos consumidos en los hogares.

Índice de diversidad de la dieta

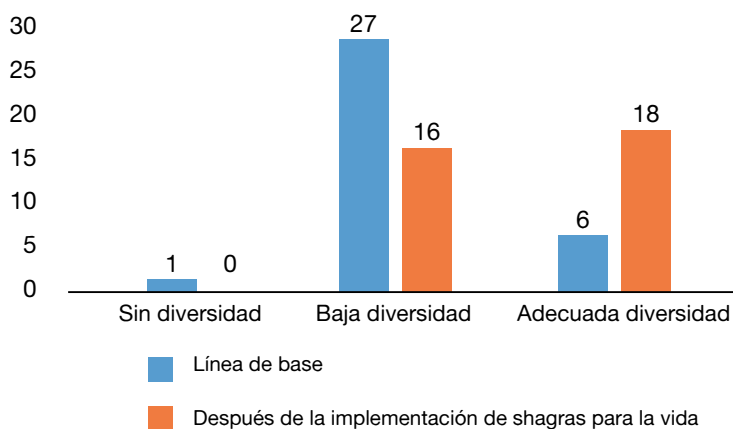


Figura 4. Frecuencia de las categorías de diversidad de la dieta en hogares vinculados al proyecto Papas Más Nutritivas. La implementación de Shagras para la vida tuvo una duración de nueve meses.

El grupo de alimentos correspondiente a frutas fue de los menos consumidos antes de implementar la metodología Shagras para la vida, y su ingesta aumentó al final de su implementación. Por otra parte, la mayoría de los hogares actualmente cultivan en sus shagras las variedades de papas amarillas más nutritivas, lo que contribuye a la diversidad de la dieta de los hogares del proyecto.

Shagras para la vida favoreció el acceso físico y económico a alimentos de importante valor nutricional que hacen parte de la dieta básica de la población, esenciales para superar las deficiencias nutricionales que aquejan a estas comunidades.

Conclusiones

Shagras para la vida es una metodología con encuentros mensuales caracterizados por un ambiente cálido, de respeto que da valor al autoconsumo desde el enfoque de la diversidad.

Se construyó consciencia colectiva de lo agroecológico en la producción de alimentos sanos; de lo alimentario en la disponibilidad y acceso justo y oportuno a los alimentos, y de lo nutricional expresado en la educación para el consumo responsable de alimentos diversos. El proceso educativo abordó de manera integral los componentes de la seguridad alimentaria y nutricional y generó iniciativas de emprendimiento por parte de familias y comunidades.

Las comunidades reactivaron lógicas solidarias de intercambio de semillas y plantas en espacios comerciales incluyentes. Estos espacios dieron paso a la creación de un jardín colectivo de plantas medicinales, donde se comparten material vegetal y se dialoga sobre sus usos y beneficios.

En las Shagras para la vida trabajan hombres y mujeres de diferentes edades, lo que promueve la equidad de género, pues, rescata lo inter-generacional, y acerca a las nuevas generaciones a las cosmovisiones de sus abuelos y abuelas, asegurando continuidad en los alcances de estas iniciativas. Estos espacios propician formación de la infancia y la juventud, al darle vigor a las creencias ancestrales para mantener la cultura y las conexiones con la “Pacha Mama”, que las hacen “Shagras para la vida”.

En Shagras para la vida, las perspectivas de diversidad ambiental, alimentaria y nutricional, dieron paso a la elaboración de una visión de complementareidad entre estos ámbitos, dejando como resultado un proceso educativo integral que generó iniciativas de emprendimiento por parte de familias y comunidades.

Referencias

Campo, M.V., Mosquera, T., Parrado, A., Cuéllar D. (Ed). 2018. Escuelas Comunitarias de Agricultura Familiar. Una propuesta de formación integral para la transformación social. Guía Metodológica. Bogotá D.C., Colombia.

Del Castillo, S.E., Mosquera, T., Suárez, E.L., Heredia, P. (2014). Nutritional Situation of Rural Communities in Nariño, Colombia 2013. Food and Nutrition Sciences. No.5:1521-1528.

Del Castillo S.E. López, C., Ospina, N., Mosquera, T. 2017. Dietary diversity and scaling-up the production iron and zinc-rich yellow potatoes yellow potatoes in Colombia. IUNS 21st International Congress of Nutrition (ICN), Buenos Aires, Argentina.

Peña, C., Restrepo, L.P., Kushalappa, A., Rodríguez, L.E., Mosquera, T., Narváez, C.E. 2015. Nutritional contents of advanced breeding clones of *Solanum tuberosum* group Phureja. LWT - Food Sci. Technol. No. 62:76–82.

Contactos:

Sara Del Castillo Matamoros: sedelcastillom@unal.edu.co
Teresa Mosquera Vásquez: tmosquerav@unal.edu.co



Affaires mondiales
Canada

Global Affairs
Canada



IDRC | CRDI

International Development Research Centre
Centre de recherches pour le développement international

Canada

Esta historia de cambio es una serie sobre resultados de investigación apoyada por el Fondo Internacional de Canadá para la Investigación en Seguridad Alimentaria (CIFSRF), programa del Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo (IDRC), realizado con el respaldo financiero del gobierno de Canadá a través del Ministerio de Asuntos Exteriores de Canadá (GAC). Fue producida por la Universidad Nacional de Colombia 2018.